



Reacciones al aniversario de eventos traumáticos: El proceso de recuperación continúa

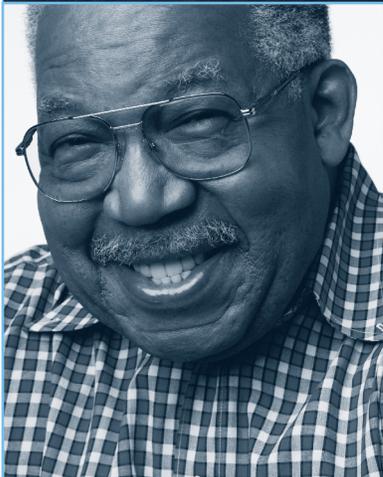
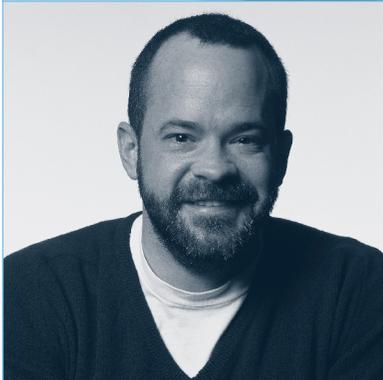
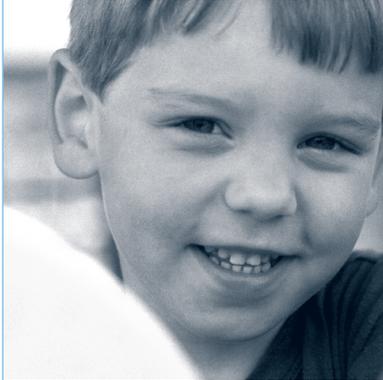
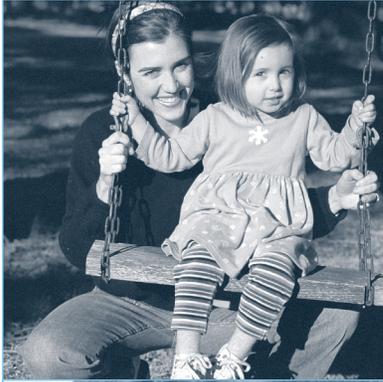
Anniversary Reactions to a Traumatic Event: The Recovery Process Continues

Mientras el aniversario de un desastre o trauma se acerca, muchos sobrevivientes reportan que les vuelve el miedo y cansancio. La literatura psicológica le llama el aniversario a reacciones y lo define como la respuesta individual al dolor que no ha sido resuelto y que es el resultado de pérdidas significativas. La reacción al aniversario puede envolver varios días o semanas de ansiedad, enojo, pesadillas, recuerdos, depresión, o miedo.

En una nota más positiva, el aniversario de un desastre o evento traumático también puede dar la oportunidad a la curación emocional. Individuos pueden hacer progreso significativo trabajando por medio del proceso de dolor natural al, aprender y poner atención a los sentimientos y atender las reacciones que surgen en su aniversario. Estos sentimientos y asuntos pueden ayudar a individuos a desarrollar perspectivas en el evento y saber donde caben en sus corazones, mentes y vidas.

Es importante notar que no todos los sobrevivientes de un desastre o de un evento traumático experimentan reacciones en el aniversario. Aquellos que lo hacen, sin embargo, pueden tener problema porque ellos no esperaban y no entienden sus reacciones. Para estos individuos, saber que esperar con antemano puede ser de ayuda. Reacciones comunes a aniversarios entre sobrevivientes de un desastre o evento traumático incluyen:

- **Memorias, sueños, pensamientos y sentimientos:** individuos tal vez repitan memorias, pensamientos y sentimientos sobre un evento, del cual ellos no pueden dejar de pensar. Ellos pueden ver imágenes y escenas repetidas, asociadas al trauma o alivio del evento una y otra vez. Ellos pueden tener sueños o pesadillas recurrentes. Estas reacciones pueden ser tan intensas en el aniversario como lo fueron al momento del desastre o evento traumático.
- **Dolor y tristeza:** individuos pueden experimentar dolor y tristeza relacionado a la pérdida de ingresos, empleo, el hogar o la pérdida de un ser querido. Hasta personas que se han mudado a nuevos hogares frecuentemente en el aniversario tienen un sentimiento de pérdida. Aquellos que fueron reubicados en otra comunidad pueden experimentar añoranza por sus antiguos vecindarios.
- **Miedo y ansiedad:** miedo y ansiedad pueden regresar alrededor del aniversario, sobresaltarse, asustarse y vigilar la seguridad. Estos sentimientos posiblemente sean fuertes para individuos que siguen trabajando a través del proceso de sufrimiento.
- **Frustración, enojo y culpabilidad:** el enojo y la frustración pueden revivir en el aniversario de un desastre o evento traumático. Sobrevivientes pueden recordar posesiones, casas o a un ser querido que han perdido; el tiempo que se les ha quitado de sus vidas, la frustración con aspectos burocráticos del proceso de recuperación y el lento proceso de reconstrucción y curación.



Individuos también pueden experimentar culpabilidad por haber sobrevivido. Estos sentimientos pueden ser particularmente fuertes para individuos que no están completamente recuperados ya sea financiera o emocionalmente.

- **Aludir:** algunos sobrevivientes tratan de protegerse a ellos mismos de experimentar reacciones en el aniversario, al evitar recordar el evento y tratar al aniversario como un día ordinario. Hasta para estas personas puede ser de ayuda el aprender sobre reacciones comunes que ellos o sus seres queridos encuentran, así, ellos no serán sorprendidos si ocurre alguna reacción.
- **Remembranza:** muchos de los sobrevivientes le dan la bienvenida a las lágrimas que limpian, conmemoraciones y amistad que el aniversario del evento ofrece. Ellos piensan que es tiempo de hacer honor la memoria de lo que han perdido. Ellos pueden encender una vela, compartir sus historias y memorias favoritas o atender un servicio religioso.
- **Reflexión:** la reflexión que trae el aniversario de un desastre o evento traumático es muchas veces un punto de cambio en el proceso de recuperación. Es una oportunidad para que las personas vean atrás en el último año, reconocer que tan lejos han llegado y de darse a ellos mismos créditos por los cambios que han superado. Es el tiempo para los sobrevivientes de ver hacia adentro y reconocer y apreciar el coraje, resistencia, y e inventiva que ellos y sus seres queridos mostraron durante el proceso de recuperación. Es tiempo para las personas de ver alrededor y pausar para apreciar a los miembros de la familia, amigos y otros que los apoyaron a través del proceso de curación.
Es también tiempo para que la mayoría de las personas puedan ver al futuro con un sentimiento renacido de esperanza y propósitos.

Aunque estos pensamientos, sentimientos y reacciones pueden ser muy molestos, esto ayuda a entender que es normal tener fuertes reacciones meses después de una devastación por desastres o eventos traumáticos. Recuperarse de un desastre o evento traumático toma tiempo y requiere la reconstrucción en muchos niveles, tanto psicológico, emocional como espiritual. Sin embargo, con paciencia, entendimiento y apoyo de los miembros de la familia y amigos, usted puede emerger de un desastre o evento traumático más fuerte que antes.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, contacte a su departamento de salud pública local, el centro de salud mental comunitaria, un terapeuta o un profesional de salud.

Esta hoja de información, fue adaptada de una publicación de Center for Mental Health Services of the substances abuses and Mental Health Services Administration, U.S. The Department of Health and Human Services. <http://mentalhealth.samhsa.gov>